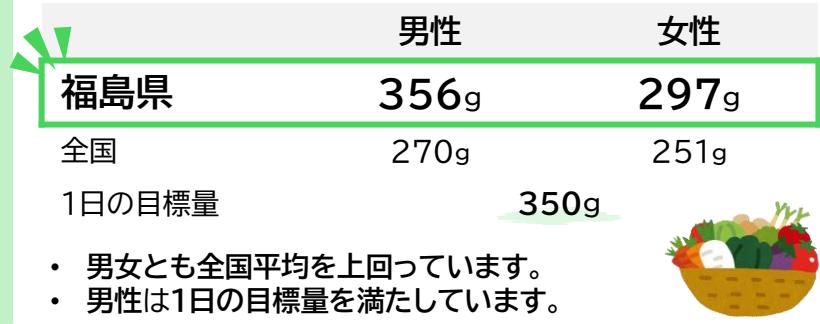


# 福島県民の健康の現状は？

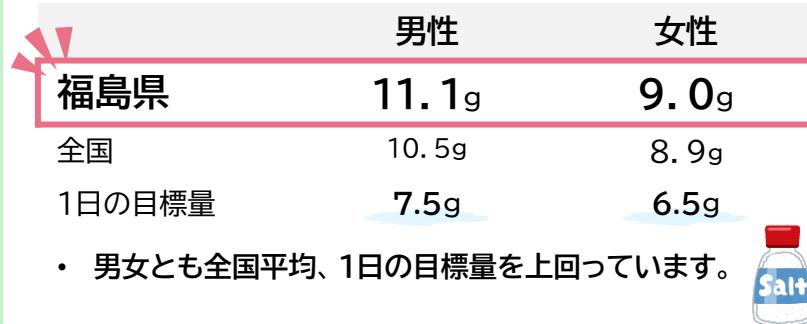
## – 国民健康・栄養調査結果より –

- 「国民健康・栄養調査」は、日本人の健康状態や食事の状況を把握するために、厚生労働省が毎年行っている調査です。
- 身長や体重、運動習慣、食事内容、生活習慣に関する調査を行い、その結果は、医療制度や健康づくりの政策、学校や地域における健康対策に活用されています。
- 令和6年に実施した調査において福島県の状況が明らかになりましたので、その一部をご紹介します。

### 野菜摂取量の平均値 (g/日)



### 食塩摂取量の平均値 (g/日)

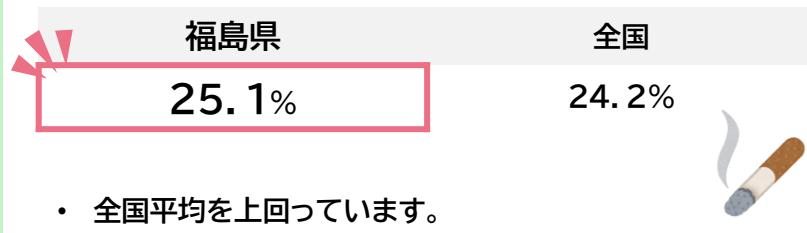


### BMIの平均値

18.5未満：やせ 18.5～24.9：標準 25以上：肥満



### 喫煙率 (現在習慣的に喫煙している者の割合：男性)



- 調査の結果はいかがでしょうか。ご自身の生活習慣や食習慣と比べてみましょう。
- 福島県では、「みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満」のスローガンの下、各種健康づくり事業に取り組んでいます。  
ご自身の健康管理はもとより、家庭・学校・地域全体で、減塩や適正体重の維持、禁煙対策をより一層進めていきましょう。

出典：令和6年国民健康・栄養調査結果の概要 | 厚生労働省

健康づくりに関する情報はコチラ

健康ふくしまポータルサイトには、  
福島県が実施している各種健康づくりの  
取組に関する情報が掲載されています



# それ、フレイルかも？ –あなたの大切な人は大丈夫？–

- フレイルとは、年をとることで体や心の元気が弱くなり、疲れやすくなったり、筋力が落ちたりする状態のことです。
- 放っておくと要介護状態に進むリスクが高まりますが、早めに気づき対策を講じることで、健康な状態に戻したり、進行を遅らせたりすることが可能です。
- 2月1日は「フレイルの日」です。ご自身やあなたの大切な人の心身の状態を確認してみましょう。



## フレイルチェック！

- 6ヶ月間で、意図せず体重が2kg以上減った。
- ペットボトルのふたが開けにくくなつた。
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなつた。
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない。

1つでもあてはまる人は…  
元気なうちから予防しましょう！

3つ以上あてはまる人は…  
すでにフレイル状態です！早めの対策で改善しましょう！

気になることがあれば、  
お住いの市町村や  
地域包括支援センターに  
相談しましょう！

出典：国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準（改定J-CHS 基準）一部改変

## フレイル予防のポイント

Point  
01

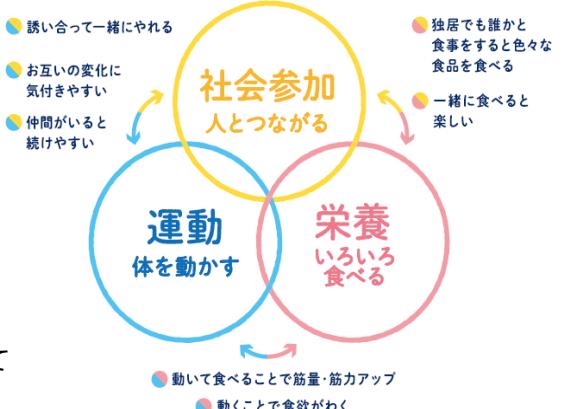
人とつながる | 社会参加  
家族や友人と会話する  
趣味や地域の活動に参加する

Point  
02

体を動かす | 運動  
今より10分多く  
無理のない範囲で、毎日少しづつ

Point  
03

いろいろ食べる | 栄養  
たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)を意識して  
主食・主菜・副菜でバランスよく



## オーラルフレイルにも注意！

- オーラルフレイルは、お口まわりのフレイルのこと。会話がしづらいことで人の交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りにつながったりして、全身のフレイルの危険を高めます。
- オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が乾くなど、ささいなものです。
- よく噛んで食べたり、お口周りの体操をしたりして、普段から気にかけることが大切です。

## フレイルに関する情報

福島県健康づくり推進課の  
ホームページには、  
フレイルに関する情報が  
掲載されています



# 災害時の備え 見直してみましょう！

- 2024年1月に発生した能登半島地震や、昨年12月に発生した青森県東方沖地震の他、台風や線状降水帯による記録的な大雨などの風水害が各地で起きています。
- 災害はいつ、どこで起きるか予測できません。この機会に災害に対する備えを再度見直してみましょう。

## なぜ食料備蓄が必要？

- 災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、物流が機能しなくなったりして、食品や日用品などが手に入らないことが想定されます。
- また、交通機関や道路状況によっては帰宅できなくなることもあります。
- このため、家庭や職場で一定の食料品を備蓄しておくことが重要です。



## どれくらい備えればいい？

- 家庭や職場では、1人1日3食を目安に、最低でも3日分、できれば1週間分を準備
- 水は **1人1日3リットル**。（飲む量と生活に使うもの）
- ガスや電気が止まっても食べられるものを用意しましょう。



防災情報は  
コチラもチェック！

防災ポータル | 国土交通省

日頃から知ってほしい防災情報を確認できます。

## 無理なく続ける「ローリングストック」

- “備える” → “食べる” → “補充する”ことを繰り返しながら、常に一定量の食品を備蓄する方法を「ローリングストック」といいます。
- 賞味期限切れを防げ、非常時も食べなれた物が食べられ、特別な準備が少なくてすみます。

### 今日から家庭ができる一歩

- 家族の人数を確認
- 家にある食料をチェック
- 足りない分を少しづつ補充



ふくしまぼうさいウェブ | 福島県

福島県の災害情報等を確認できます。



# 正しく知ろう“食物アレルギー”のこと

## 食物アレルギーとは

- 食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触れたりすることで、体に症状が出ることです。アレルギーの正しい知識を知りましょう！
- 体を守るはずの仕組みが、食べ物に対して過剰に反応してしまうことで起こります。
- 原因となる食べ物や、症状の出方・重さは人によって異なり、ごく少量でも症状が出る場合があります。

## どんな食べ物で起こりやすい？

人によって違いますが、次のような食品で起こることがあります。

卵・牛乳・小麦・えび・かに・そば・落花生 など



見た目や味だけでは分からぬいため、原材料の確認が大切です。

## 食物アレルギーの主な症状

食後すぐ、またはしばらくしてから、次のような症状が出ることがあります。

- |        |                   |
|--------|-------------------|
| 【皮ふ】   | かゆみ、じんましん、赤み      |
| 【口・のど】 | イガイガする、くちびるやのどの腫れ |
| 【おなか】  | 腹痛、下痢、吐き気         |
| 【呼吸】   | せき、息苦しさ           |



症状が強くでると、命に関わることもあります。

## 食事を調理・食べる際に気を付けること

### お店の方や調理をする方へ

- 食材や調味料の原材料を必ず確認しましょう
- 分からない場合は、無理に答えず、確認してから対応しましょう
- 調理器具や手洗いに注意し、別の料理が混ざらないようにしましょう
- アレルギーについて相談された場合は、一人で判断せず、複数人で確認しましょう

息苦しさや強い症状がある場合は、ためらわずに救急車を呼んでください！

### お店・施設を利用する方へ

- 食物アレルギーがある場合は、事前に必ず伝えましょう
- 「少しだら大丈夫」と自己判断しないことが大切です
- 体調に異変を感じたら、すぐに周囲の人に知らせましょう

